TC 790

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING

MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
Инструкция по использованию
使用说明书

DOMYOS

TC 790

Notice à conserver
Keep these instructions
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Conservar instrucciones
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
请妥善保存说明书

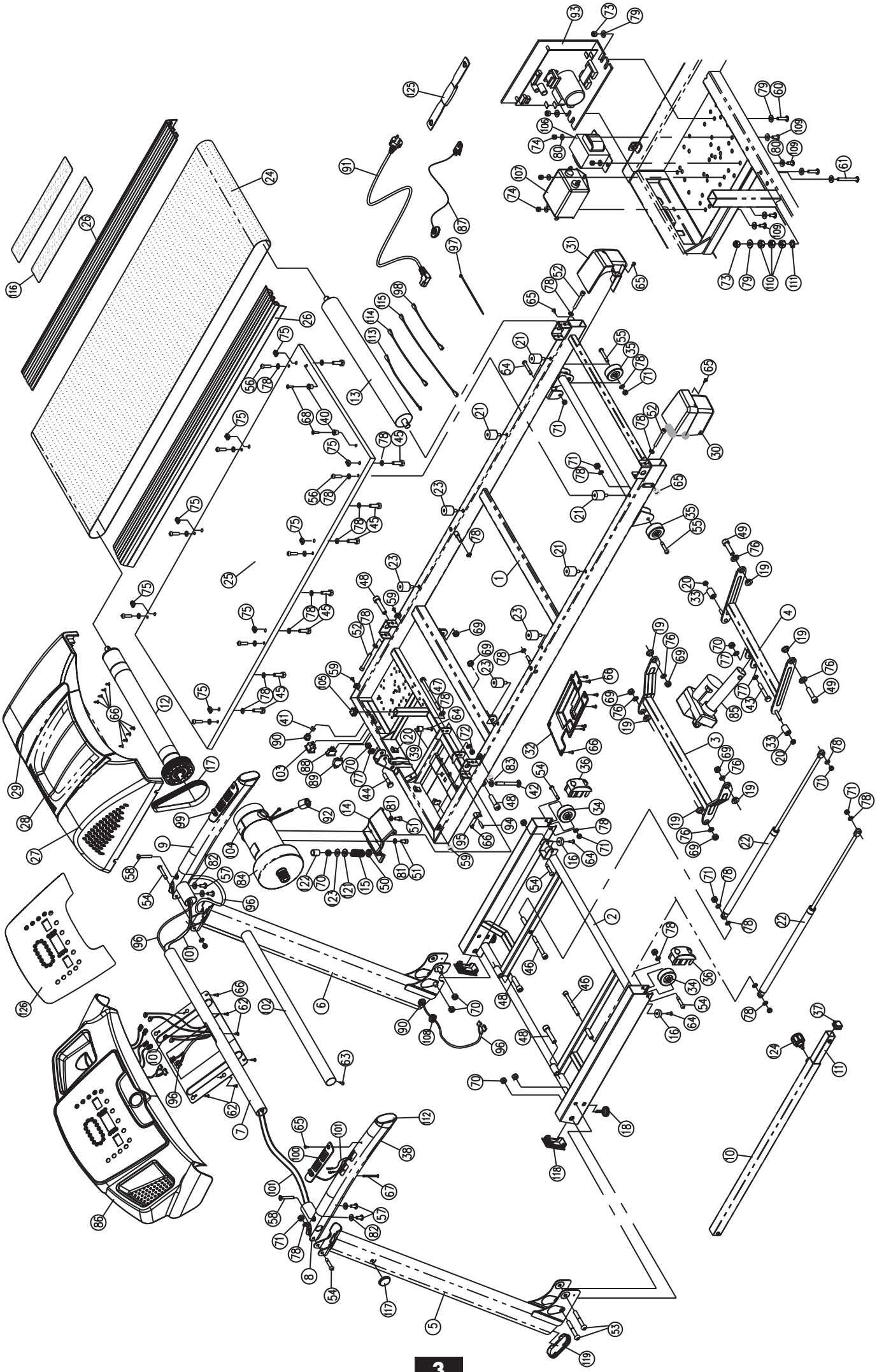
oxylane
www.domyos.com

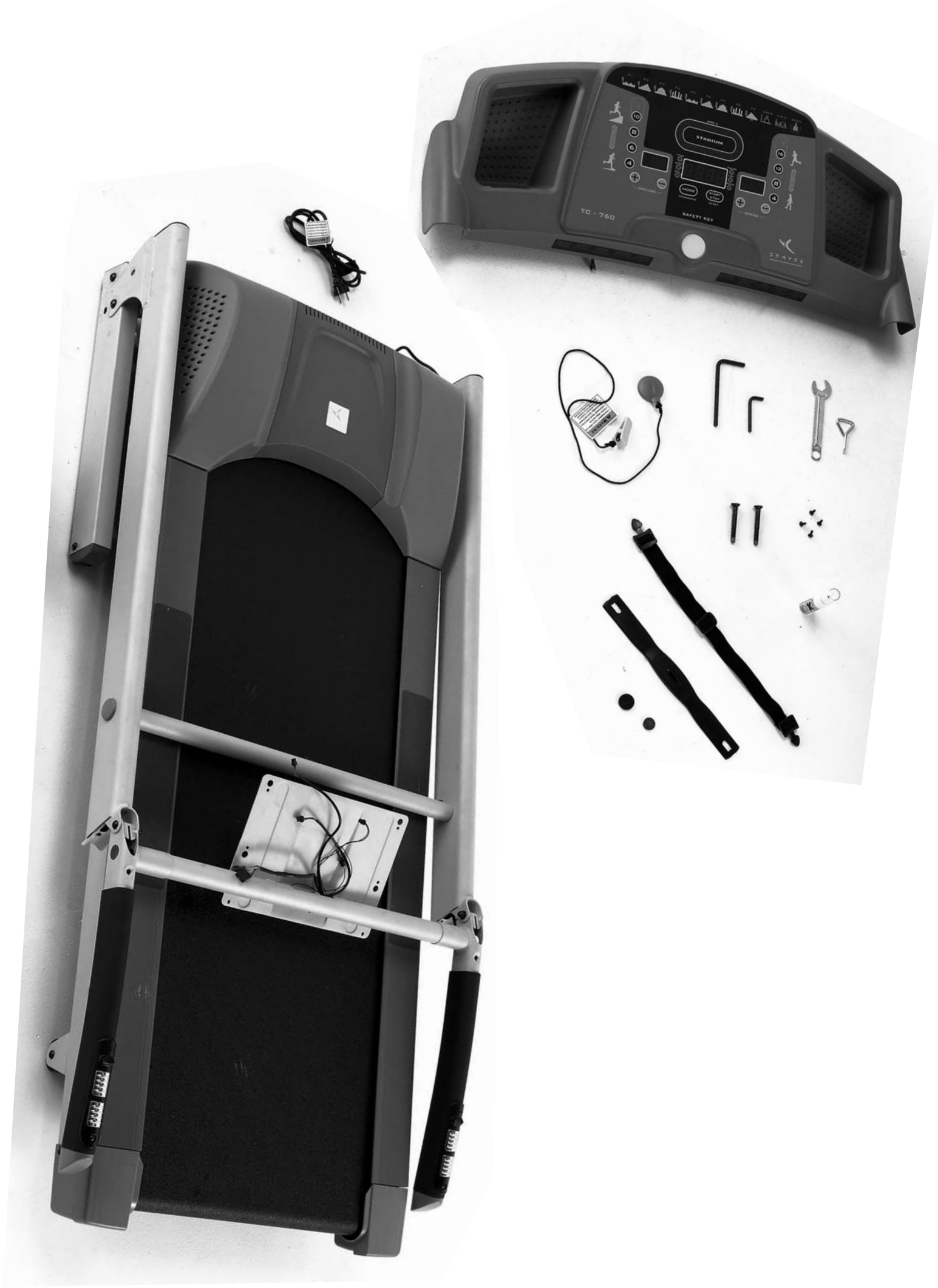
OXYLANE - 4, Boulevard de Mons - BP299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France

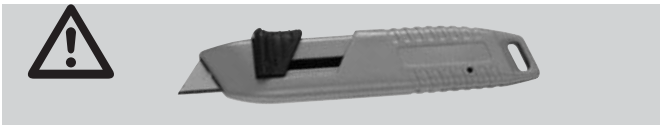
Made in Taïwan - Hecho en Taïwan - Fabricado em Taiwan -
制造 台湾 - Произведено на Тайване

Импортер :
ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

Réf. pack : 1167.069 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品




STADIUM
TC - 760
SAFETY KEY

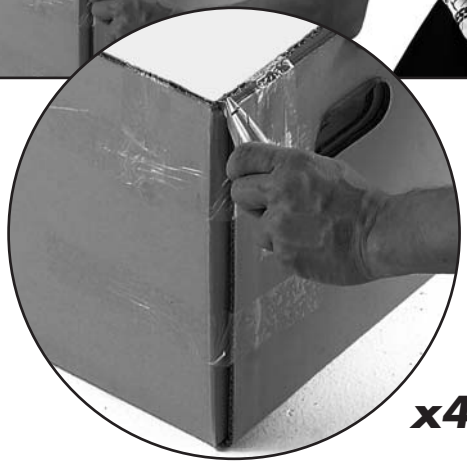


1a

1b

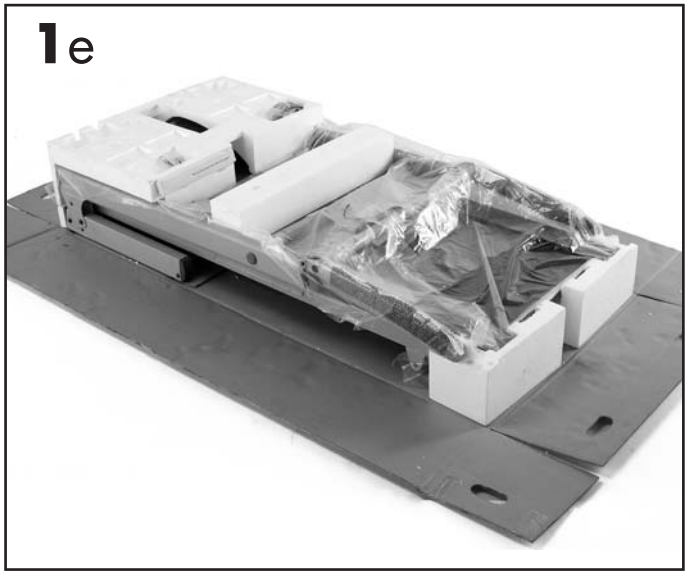
1c

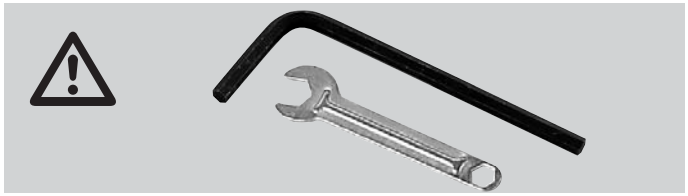
1d



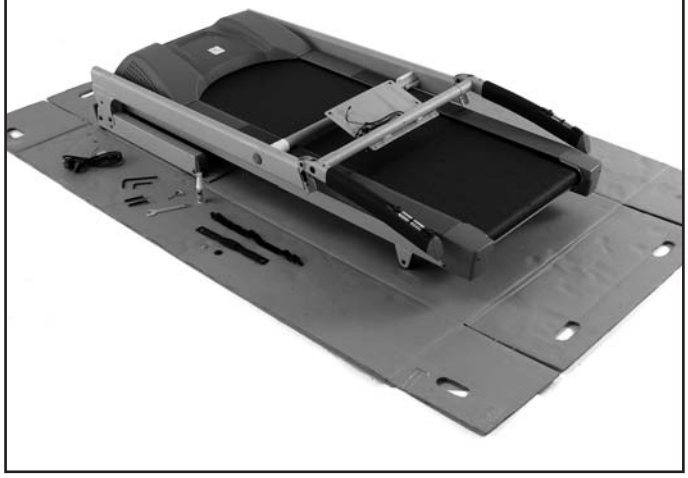
x4

1e

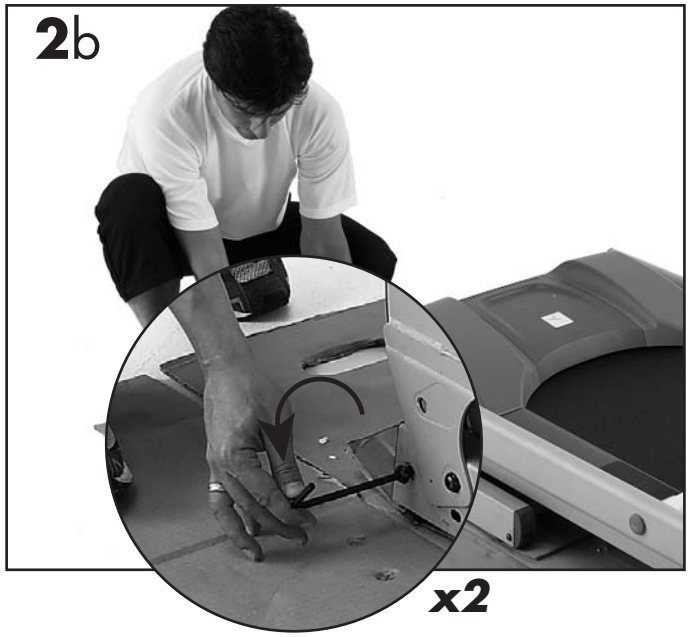




2a



2b

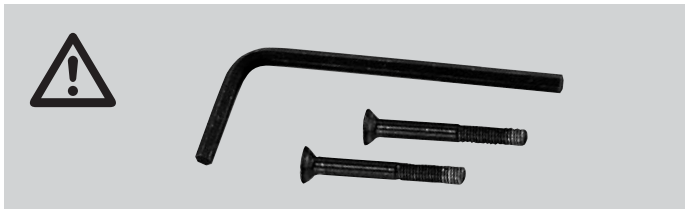


x2

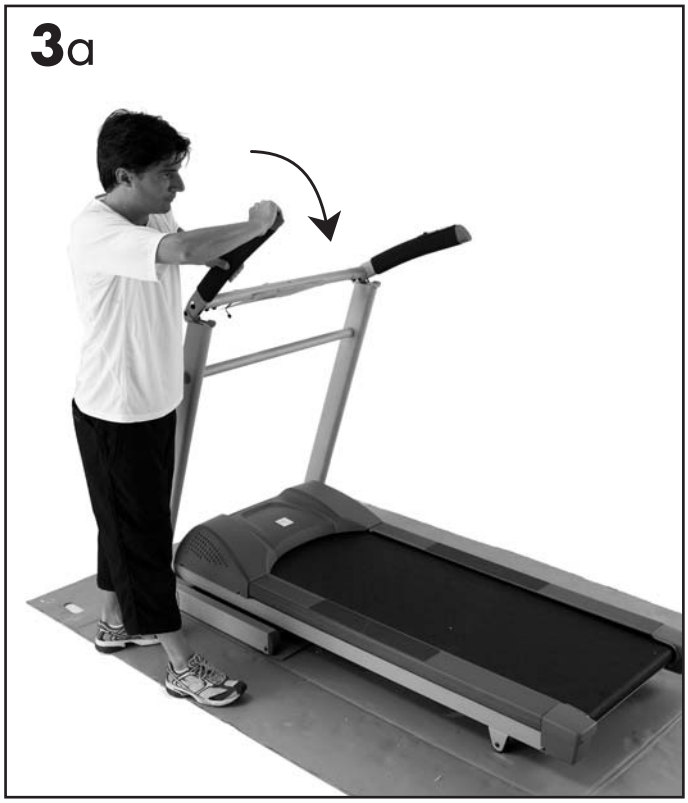
2c

2d

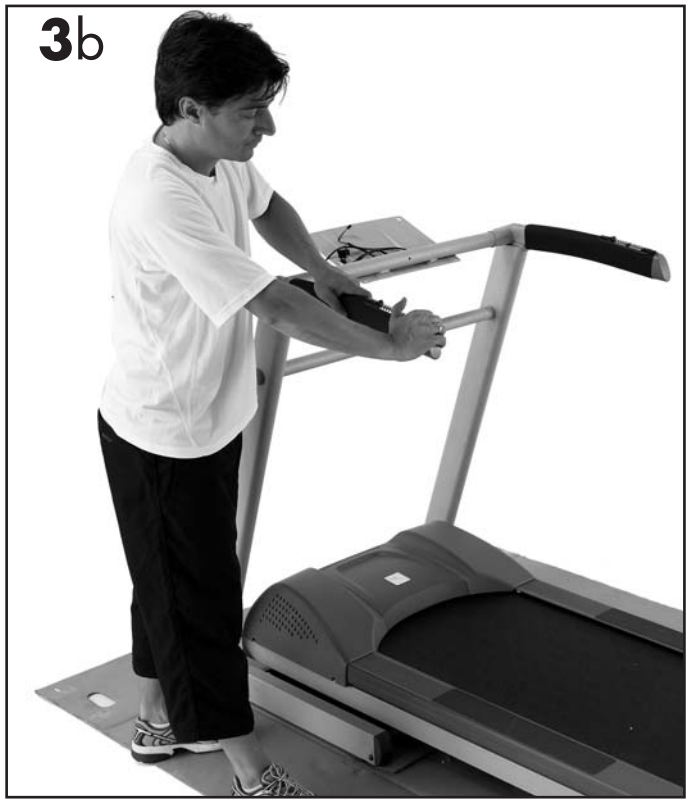
x2

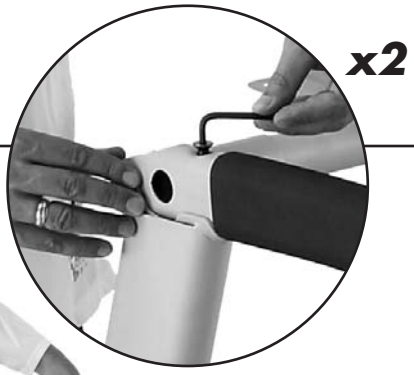


3a

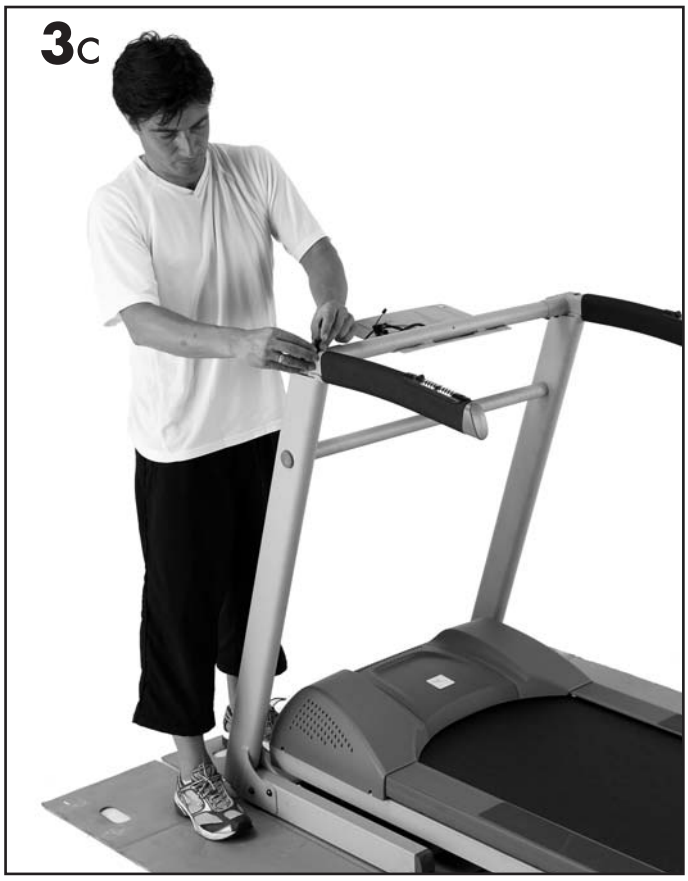


3b





3c



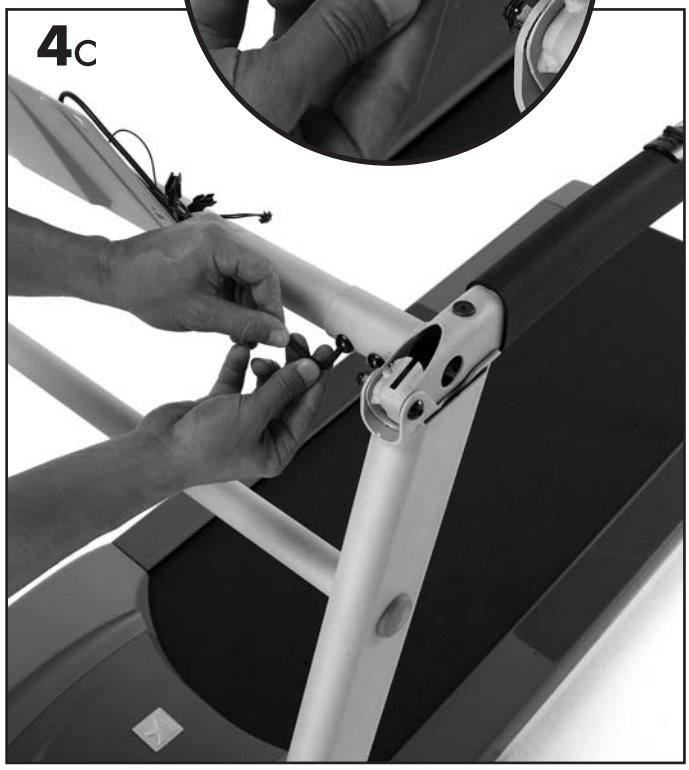
3d

4a

x4

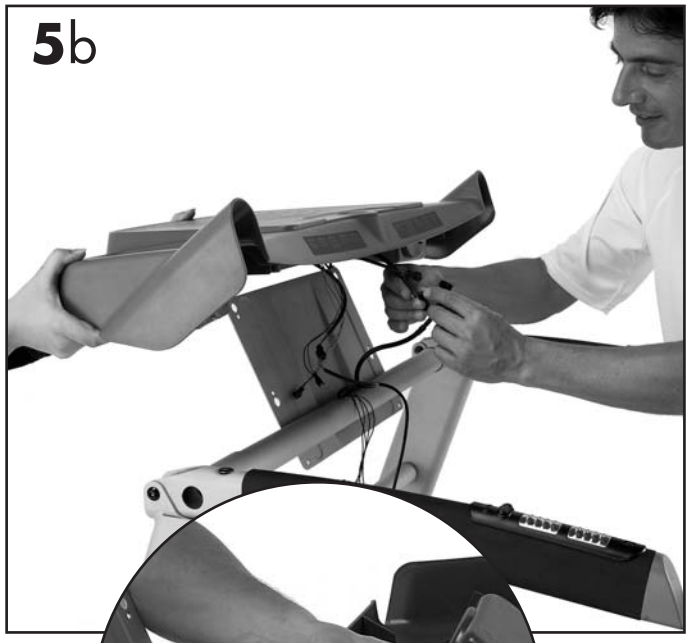
4b

4c



5a

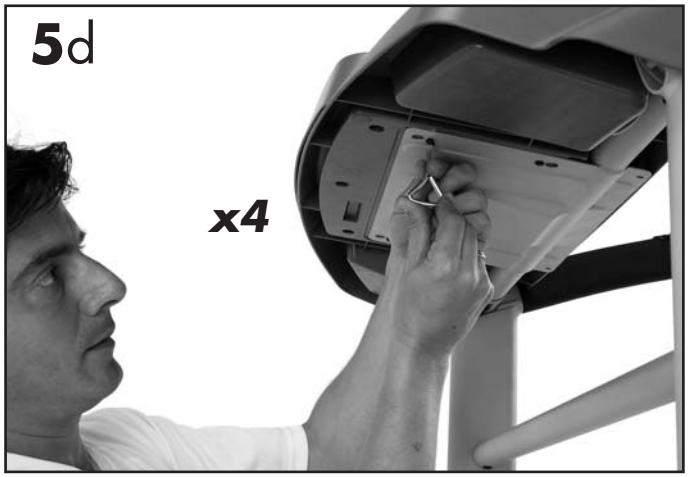
5b



CLIC !
x6

5c

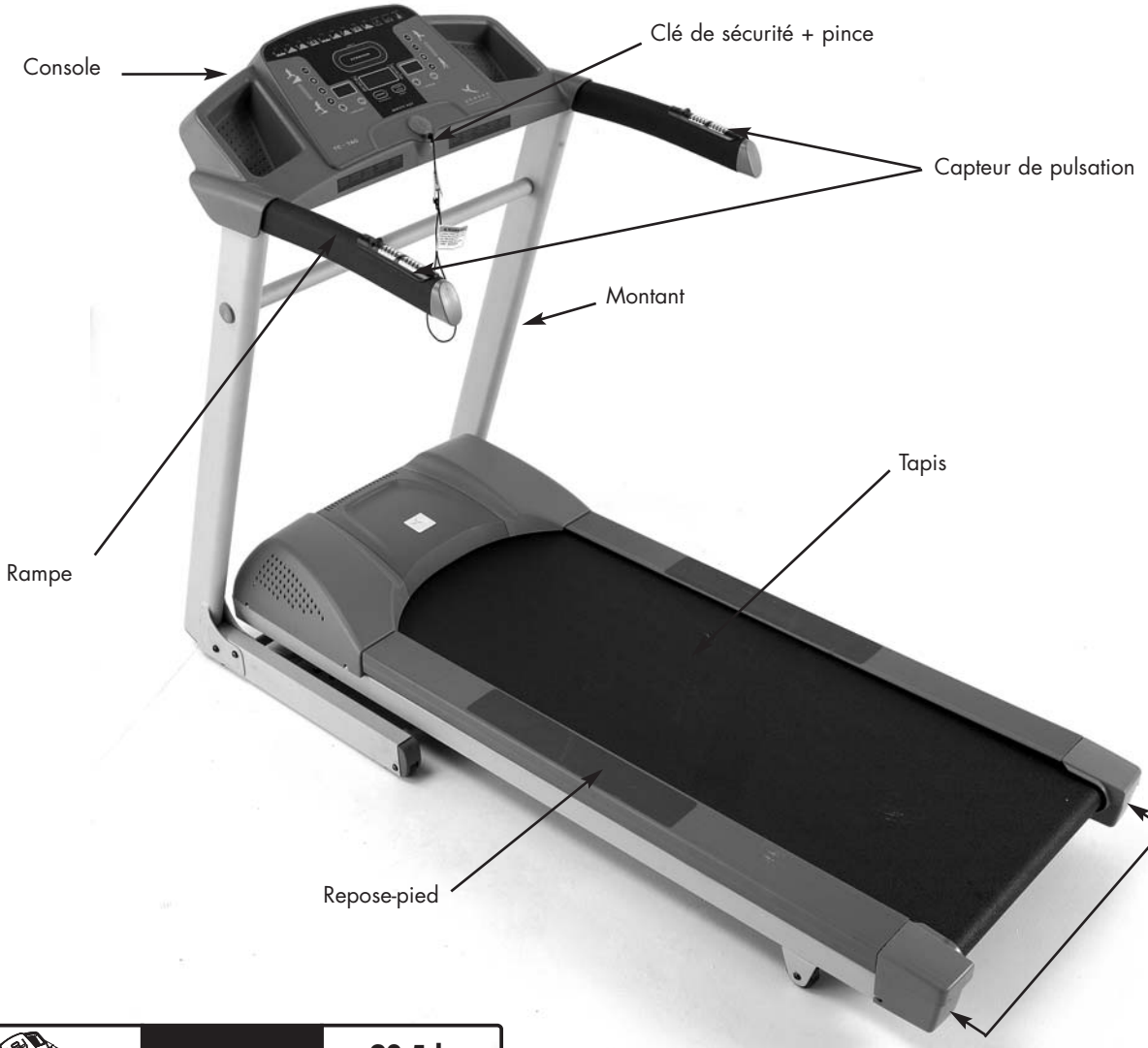
5d



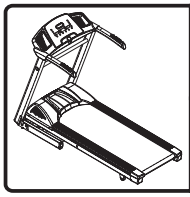
x4

F R A N Ç A I S

Vous avez choisi un appareil Fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance.
Nous avons créé la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de s'entraîner à domicile.
Nos produits sont créés par des sportifs pour des sportifs.
Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS.
Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS.
Si vous souhaitez nous écrire, vous pouvez nous envoyer un mail à l'adresse du site internet : www.domyos.com en choisissant votre pays.
Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.



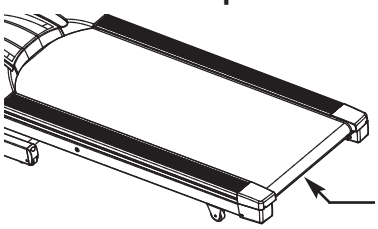
MAXI
130 kg / 286 lbs



TC 790	**92,5 kg 203,9 lbs**
188 x 82 x 133 cm 74 x 33 x 52 inch	

AVERTISSEMENT
- Lire tous les avertissements apposés sur le produit.
- Avant toute utilisation, lire toutes les précautions d'usage ainsi que les instructions de ce manuel d'utilisation.
- Conservez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

Modèle N° : _____
N° de série : _____
Pour toute référence ultérieure, veuillez inscrire le numéro de série dans l'espace ci-dessus.

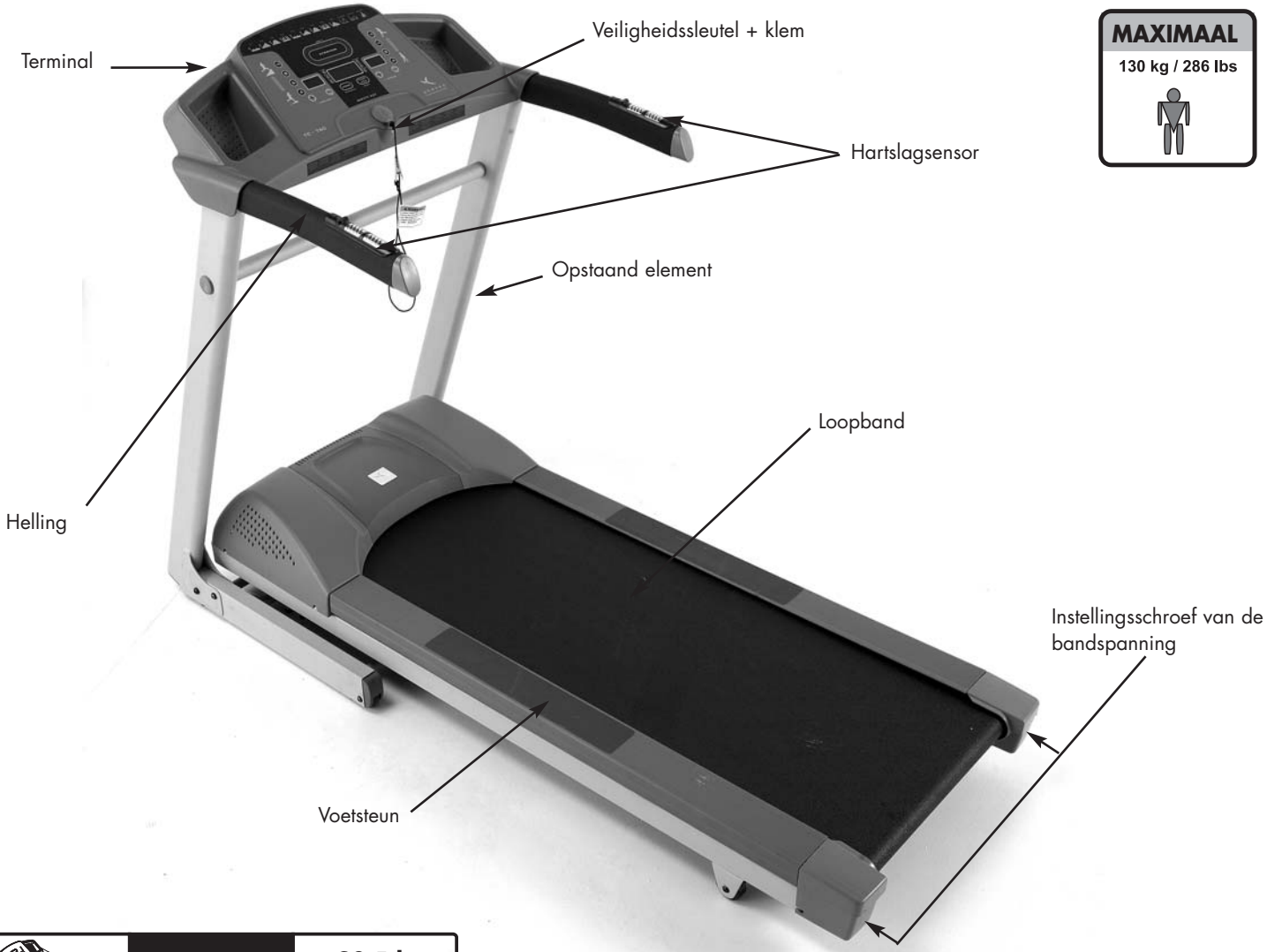


Vitesse maximum	18 km/h
Voltage	220-240 Volts AC / 50 Hertz
Puissance	1680 watts
Puissance moteur	2 cv
Puissance moteur en pointe	4,5 cv
Poids du produit	92,5 kg
Poids dans le carton	102 kg
Dimension position déplié	188 x 82 x 133 cm
Dimension position plié	97 x 82 x 162 cm
Dimensions carton	187 x 87 x 34 cm

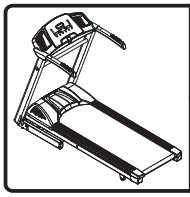
Niveau de pression acoustique mesuré à 1m de la surface de la machine et à une hauteur de 1,60m au-dessus du sol : 75±5 dB (vitesse maximum).

N E D E R L A N S

U koos een fitnesstoestel van het merk DOMYOS. Graag willen wij u voor dat vertrouwen danken.
We creëerden het merk DOMYOS om alle sportlui toe te laten thuis te trainen.
Onze producten zijn ontworpen voor sportlui door sportlui.
Al uw opmerkingen en suggesties over DOMYOS producten zijn steeds welkom.
U kunt daarvoor steeds terecht bij het team van uw winkel of de ontwerpdienst van de DOMYOS producten.
U kunt ons een e-mail sturen naar het adres van de website: www.domyos.com en kies hierbij uw land.
We wensen u alvast een goede training toe en hopen dat dit DOMYOS product voor u voortaan synoniem is met sportplezier.



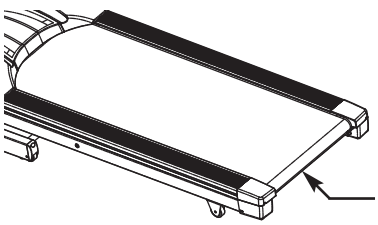
MAXIMAAL
130 kg / 286 lbs



TC 790	**92,5 kg 203,9 lbs**
188 x 82 x 133 cm 74 x 33 x 52 inch	

WAARSCHUWING
- Alle waarschuwingen lezen die op het product staan.
- Voor u het materiaal gebruikt, leest u best alle gebruiksvoorschriften en de instructies in deze handleiding.
- Bewaar deze handleiding om hem later te kunnen raadplegen.

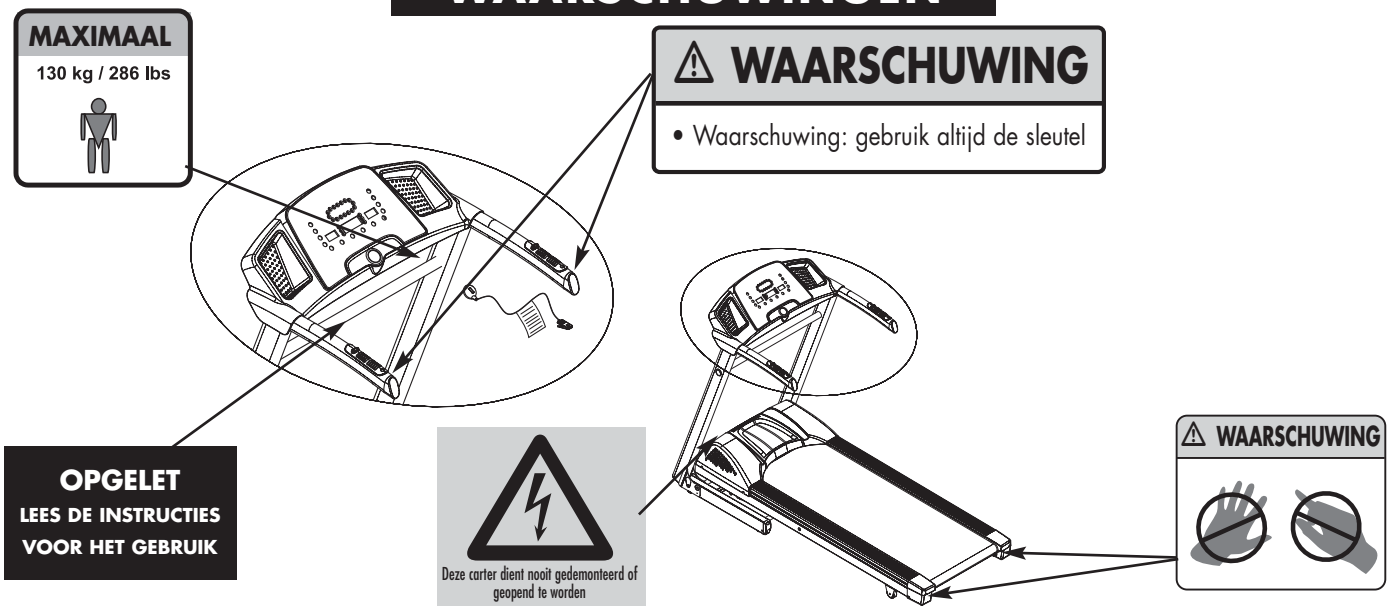
Modelnr.: _____
Serienummer: _____
Om het later gemakkelijk terug te vinden, gelieve het serienummer in de hierboven bestemde ruimte te noteren.



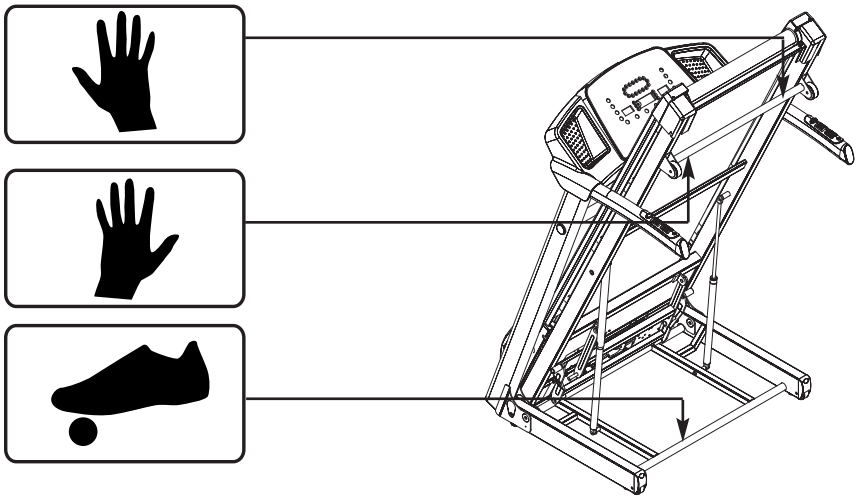
Maximum snelheid	18 km/u
Voltage	220-240 Volt AC / 50 Hertz
Vermogen	1680 watt
- Vermogen motor	2 cv
Vermogen motor op volle sterkte	4,5 cv
Gewicht van het product	92,5 kg
Gewicht in het karton	102 kg
Afmeting in opengevouwen positie	188 x 82 x 133 cm
Afmeting in dichtgevouwen positie	97 x 82 x 162 cm
Afmetingen karton	187 x 87 x 34 cm

Niveau van de akoestische druk gemeten op 1 meter van het oppervlak van de machine en op een hoogte van 1,60 m boven de grond: 75±5 dB. (maximum snelheid).

WAARSCHUWINGEN



WAARSCHUWINGEN

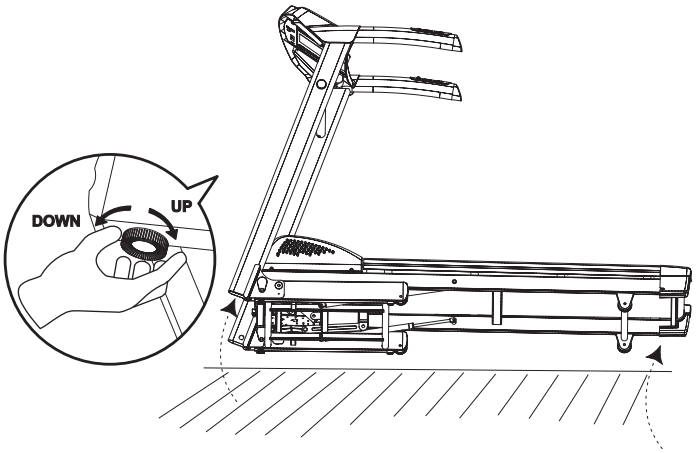


HORIZONTALE VERSTELLING

Voor een perfecte stabiliteit van de machine op de vloer, kunnen de 2 schroeven onder de voorzijde van het chassis aangepast worden.

1. Til de machine aan één zijde op en draai aan de schroef onder de voorzijde van het chassis.
2. Draai in wijzerzin en in tegenwijzerzin om de schroef vast te maken.

Controleer na elke verplaatsing de stabiliteit en regel eventueel bij.



BEVEILIGING

Waarschuwing: om het risico voor ernstige verwondingen en schade aan het product te verminderen, de onderstaande belangrijke gebruiksaanwijzingen lezen alvorens het product te gebruiken.

1. Lees alle aanwijzingen van deze handleiding alvorens het product te gebruiken. Gebruik het product alleen op de wijze waarop het in deze handleiding is beschreven. Bewaar deze handleiding gedurende de levensduur van het product.
2. Het is de taak van de eigenaar zich ervan te verzekeren dat alle gebruikers van het product goed op de hoogte zijn van alle gebruiksaanwijzingen.
3. Domyos kan niet aansprakelijk worden gesteld voor klachten wegens verwondingen of schade toegebracht aan personen of voorwerpen en die het gevolg zijn van een verkeerd gebruik van het product, door de koper of een andere persoon.
4. Dit apparaat is conform de Europese normen (EN-957-1 en 6 klasse HB en CE-norm) m.b.t. de producten Fitness voor huishoudelijk en niet therapeutisch gebruik. (gelijkaardig GB17498);

ELEKTRISCH GEVAAR

5. Vlak na elk gebruik en voor elke reiniging, assemblage of onderhoud, wordt de hoofdschakelaar uitgezet en de stekker van de loopband uit te stopcontact gehaald.
6. Laat het toestel nooit onbewaakt aan staan.
7. Gebruik dit toestel nooit met een beschadigde kabel of stekker, indien het gevallen is, beschadigd werd of in contact gekomen is met water.
8. Gebruik dit toestel niet op een plaats waar spuitbussen gebruikt worden, of in aanwezigheid van zuurstoftoevoer.
9. Trek nooit aan het stroomsnoer en gebruik het niet als handgreep.
10. Mocht het gebruik van een verlengsnoer nodig zijn, gebruik dan alleen een geaard verlengsnoer met een maximale lengte van 1,5 meter.
11. Houd het voedingssnoer uit de buurt van warme oppervlakken.
12. Waarschuwing: Sluit het toestel alleen aan op een geaard stopcontact.
13. Sluit uw loopband aan op een elektrisch stopcontact met een vermogen 10 A (ampère)
14. De elektrische voorzieningen bij u thuis moeten in een goede staat en conform zijn met de in voege zijnde normen.
15. Het elektrische bord bij u thuis moet uitgerust zijn met een differentieelschakelaar van 30 mA . Deze schakelaar ontdekt elektrische lekken en waarborgt de veiligheid van de mensen.
16. In sommige regio's is de installatie van een bliksembeveiliging op het elektrische bord verplicht. Controleer of de reglementering van uw regio of land de installatie van een bliksembeveiliging vereist.

Instructies over het aarden

Dit product moet geaard worden. Ingeval van een defect of panne, wordt de stroom afgeleid naar de aarde om de kans op elektrocutie te beperken. Dit toestel is bovendien uitgerust met een kabel voorzien van een draad en geaarde stekker. Deze stekker moet aangesloten worden op een stopcontact dat correct geïnstalleerd werd en conform de wetgeving van kracht is. Een verkeerde aansluiting van de stekker kan elektrocutie veroorzaken. Ingeval van twijfel, laat een bekwame elektricien uitmaken
of het product correct geaard is. Breng geen wijzigingen aan de bij uw loopband geleverde stekker aan. Indien de stekker niet in het stopcontact past, laat u door een bekwame elektricien een geschikt en correct geaard stopcontact plaatsen.

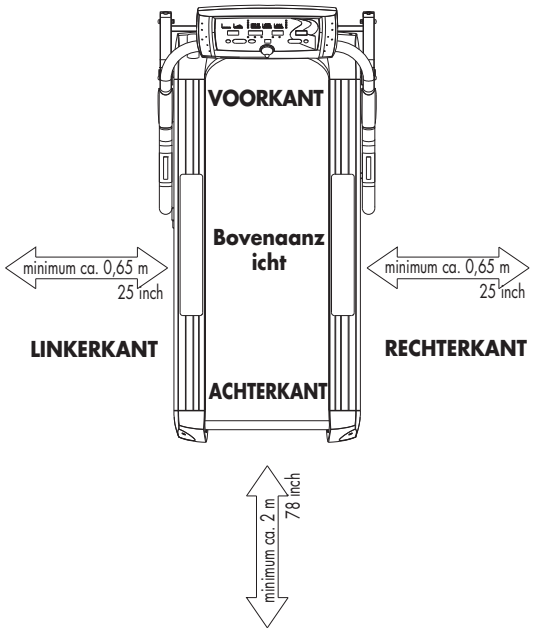
GEVAAR

Alvorens een onderhoudsbeurt of visuele controle te verrichten van de loopband, wordt de hoofdschakelaar uitgezet en de stekker uit het stopcontact gehaald. Haal nooit de kap van de motor. De instellingen en handelingen verschillend van die beschreven in deze handleiding moeten worden uitgevoerd door een geautoriseerde technicus. Het niet naleven van deze maatregel kan leiden tot ernstige of zelfs dodelijke letsels

MATERIËLE RISICO'S

17. De montage en de plaatsing van het apparaat dient te gebeuren door een volwassene (liefst 2).
18. Steek nooit voorwerpen in een van de openingen.
19. Hou uw handen uit de buurt van de bewegende onderdelen. Breng de handen of voeten nooit onder de loopband.
20. Het product is alleen geschikt voor huishoudelijk gebruik. Gebruik het product niet voor commerciële, verhuur- of institutionele doeleinden.
21. Gebruik het product binnenshuis op een vlakke ondergrond, op een ruime plaats zonder vocht of stof. Zorg ervoor dat rondom het toestel voldoende ruimte vrijgelaten wordt om er veilig rond te kunnen lopen. Laat een veiligheidsruimte van 2 m vrij aan de achterkant en 0,65 meter aan weerszijden van de loopband. Tijdens het gebruik van het toestel moet de ruimte rond het apparaat altijd voldoende vrijgehouden worden. Het product niet opslaan of buitenshuis gebruiken.

Zie de illustratie hieronder.



22. Laat nooit vloeistoffen op het loopvlak vallen. Tip: Wanneer u als lopend drinkt, gebruik dan een drinkfles met een sluitbare sportdop.
23. Het snoer nooit beschadigen.
24. De gebruiker is verantwoordelijk voor de controle en het vastmaken van alle onderdelen na de montage en voor elk gebruik van het product. Laat de regelinrichtingen niet uitsteken. Vervang onmiddellijk alle versleten of defecte onderdelen.
25. Controleer voor elk gebruik of de loopband ten opzichte van het frame perfect uitgelijnd en gecentreerd is.
26. Controleer de spanning van de loopband na 2 uur gebruik en vervolgens na elke 10 uur gebruik (zie hoofdstuk onderhoud).
27. Controleer de smering van de loopband na elke 10 uur gebruik (zie hoofdstuk onderhoud).

Opmerking: Indien het regelmatig en preventief onderhoud niet uitgevoerd wordt, kan de garantie vervallen.

28. Hou uw product intact.
29. Als uw product beschadigd is, wordt het teruggebracht naar uw Decathlon winkel en wordt het niet meer gebruikt tot het volledig gerepareerd is. Gebruik uitsluitend de reserveonderdelen van Decathlon.
30. Het product niet opbergen op een vochtige plaats (rand van een zwembad, badkamer...).
31. Maximumgewicht van de gebruiker: 130 kg – 286 pond

GEBRUIK

Alvorens de loopband te gebruiken, lees aandachtig wat volgt:

- Zorg tijdens de hele duur van de oefening voor een voldoende luchtcirculatie.
- Verhoog de snelheid geleidelijk aan.
- Voordat u het trainingsprogramma begint, controleer of de clip van de veiligheidssleutel goed vast zit op de kledij en of de veiligheidssleutel zelf op zijn plaats zit met de magneet.
- Sta bij het begin op de voetsteunen en niet op de loopband zelf. Alvorens op de loopband te gaan lopen, wacht u tot deze een snelheid van minstens 1 km/u bereikt heeft. Nooit starten bij een snelheid van +3 km/u.
- Na de training, wacht u tot de loopband volledig tot stilstand gekomen is alvorens er af te stappen.
- Hang nooit een handdoek rond het toestel tijdens het gebruik van de loopband.
- Om op of van de machine te stappen en om de helling of de snelheid te wijzigen, altijd gebruik maken van de hellingen en de handgreep.
- Deze loopband is voorzien van een veiligheidssleutel. Hang de clip van de veiligheidssleutel aan uw kledij, zodat die ingeval van nood van de console gerukt wordt en de machine onmiddellijk stillegt.
- Draag sport- of wandelschoenen voorzien van zolen met een groot hechtvermogen. Om het toestel niet te beschadigen, zorg ervoor dat de zolen niet vuil zijn en dat er geen kiezel, keitjes of aarde in zitten.
- Maak uw haar vast zodat het u niet hindert als u traint.
- Draag geen wijde kledij die kan hinderen tijdens de training.
- Bescherm de vloer onder de loopband met een gepaste mat, beschikbaar in de winkel Decathlon.
- Er mag niet meer dan één persoon tegelijk op de loopband.
- Controleer of uw schoenveters goed dichtgeknoopt zijn, zodat ze niet vast kunnen raken in de bewegende loopband.
- Hou kinderen en huisdieren altijd uit de buurt van het product.
- Dit product mag op geen enkele wijze door dieren gebruikt worden (bv. : hondentraining,….).
- Dit product niet gebruiken indien u een pacemaker (PACE MAKER) heeft.
- Laat de loopband nooit draaien wanneer het dicht geplooid is.

LET OP: Indien u duizelig wordt, misselijk wordt, pijn hebt in de borststreek of een ander abnormaal symptoom gewaar wordt, stop onmiddellijk de training en raadpleeg een arts alvorens de training verder de zetten.

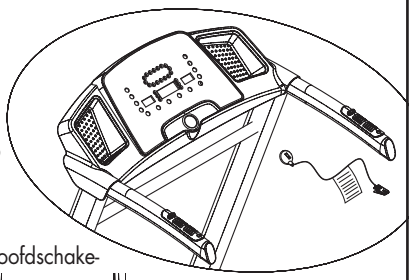
Gebruiksaanwijzingen

- Laat de loopband net na de montage onbelast lopen gedurende 20 minuten, aan 10 km/u. Op die manier komen alle componenten op hun plaats te zitten.
- Tijdens de eerste 2 uren gebruik en om het product te roderen, niet sneller dan 10 km/u lopen.
- Voordat u het trainingsprogramma begint, moet u wat stretching doen. Warm de spieren langzaam op door op lage snelheid te lopen. Verhoog geleidelijk aan de intensiteit van de training, tot het gewenste ritme bereikt wordt. Voordat u het trainingsprogramma beëindigt, wordt het ritme geleidelijk aan vertraagd tot een vlotte looppas bereikt wordt en om uw hartslag te laten terugvallen op een normale waarde.

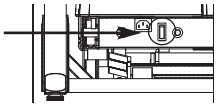
Voordat de trainingssessie beëindigd wordt, ga als volgt te werk:

1. Neem vooraleer de training te beëindigen de nodige tijd in acht om het loopritme te vertragen en tot rust te komen, zodat de hartslag weer normaal wordt.
2. Neem de handgrepen vast en druk op de snelheidsknop "-". Ga steeds trager lopen tot een ritme van snelwandelen bereikt wordt (1 km/u).
3. Voordat u van de loopband stapt, moet deze volledig tot stilstand gekomen zijn.

Na elke oefening, altijd als volgt te werk gaan:



1. Haal de veiligheidssleutel uit de console en bewaar hem op een plaats waar kinderen niet bij kunnen.
2. Stop het toestel altijd met de hoofdschakelaar.



3. Haal de stekker van het voedingssnoer uit het stopcontact. Dit is vooral belangrijk wanneer het toestel voor een langere periode niet gebruikt zal worden.
4. Berg het voedingssnoer op een plaats op waar niet op getrapt kan worden.
5. Droog alle oppervlakken van het toestel met een droge doek of handdoek, vooral om het zweet af te drogen van de handgrepen, de console, de loopband en alle andere elementen van uw toestel.
6. Wanneer u de loopband opbergt, controleer of de linkerzuiger vergrendeld is voor de loopband verplaatst of opgeborgen wordt.
7. Probeer de loopband niet op te tillen, omlaag te brengen of te verplaatsen voor deze gemonteerd is.

WAARSCHUWING

Raadpleeg uw huisarts voor u met een trainingsprogramma begint. Dit is vooral van belang voor mensen die ouder zijn dan 35 jaar of die eerder gezondheidsklachten hebben gehad en als u meerdere jaren niet aan sport hebt gedaan.
Lees alle instructies voor gebruik.

DE CONSOLE

De TC 790 heeft 9 vooraf gekozen automatische programma's (4 programma's snelheid en 5 programma's met helling), 1 programma voor de hartslag en 1 persoonlijk programma.

Met uitzondering van het persoonlijke en het hartslagprogramma, kunt u kiezen uit 3 moeilijkheidsgraden per programma.

U kunt rechtstreeks een vooraf bepaalde snelheid en/of helling kiezen met de 8 verticale knoppen aangeduid met «***SPEED***» en «***INCLINE***» en met een cijfer.

De 4 knoppen met het opschrift +/- dienen om de snelheid «***SPEED***» met 0,1 km/u en de helling van de loopband «***INCLINE***» met 1% tegelijk te vermeerderen of verminderen.
Dezelfde instelfuncties kunnen uitgevoerd worden met de twee regelknoppen op de linker- en rechterhandgreep en aangegeven met +/-.

De informatie wordt weergegeven op 3 schermen.

Links: 12 niveaus helling

Midden: Calorieën, Afstand, Tijd, Hartslag, Stadionrondes van 400 meter.

Rechts: Snelheid tussen 1 km/u en 18 km/u

De veiligheidssleutel moet geplaatst worden op de gele plaats onderaan in het midden van de console

WERKING VAN DE CONSOLE

LINKERSCHERM

Geeft blijvend de hellingsgraad die kan variëren van 0 tot 12 (of van 0 tot 10%) weer.

WEERGAVE MIDDELSTE SCHERM

"TIME": duur van de oefening.

"DISTANCE": Afgelegde afstand in kilometer.

"CALORIES": Schatting van de verbrande calorieën.*
Weergave 1 = 1 Cal.

"PULSE" : Aanduiding van de hardslag gemeten door de sensoren van de handgreep of de borstriem die bij dit product geleverd wordt. *

** Opgelet: hier is sprake van een raming, die in geen geval als een medisch gegeven mag beschouwd worden.*

"LAP":
Geeft het aantal uitgevoerde stadionrondes weer.
Een stadionronde komt overeen met een afstand van 400m (0,25 mijl)

"SCAN" :
Automatisch overlopen van alle informatie weergeven op het centrale scherm.
Uitdrukking van de informatie van de teller:
TIME : 88 :88 (minutes)
DISTANCE : 88.88 (km or miles)
CAL: 8888
PULSE : 888 (battements par minute)
LAP : 8888
De gewenste informatie wordt weergegeven aan de hand van de « MODE » toets

WEERGAVE RECHTERSCHERM

"SPEED" : Loopsnelheid uitgedrukt in kilometer/uur.
Geeft de snelheid van de loopband van 1km/u tot 18km/u weer dankzij de instelknop van de snelheid van 0,1 km/u.

KNOPPEN

"START/STOP" :
1. Om de oefening te onderbreken, druk eenmaal op "STOP".
   Om de oefening te hernemen, druk op "START".
2. Voor een reset van de training, hou de knop "STOP" gedurende 3 seconden ingedrukt.

"MODE" :
1. Om het programma te selecteren en de geselecteerde waarde te bevestigen.

SPEED " + " en " - " :
1. Selecteer tijdens het parametreren van de training een programma of verkort en verleng de duur van de training.
2. Tijdens de training:
+ : verhoogt de snelheid van de loopband met 0,1 km/u.
- : verlaagt de snelheid van de loopband met 0,1 km/u.

INCLINE " + " en " - " :
1. Selecteer tijdens de parametreren van de training, een programma.
2. Tijdens de training:
+ : verhoogt de snelheid van de loopband met 1.
- : verlaagt de snelheid van de loopband met 1.

WEERGAVES STADIUM:
Meet het aantal stadionrondes (400 m of 0,25 mijl) uitgevoerd tijdens de training.
Wanneer alle rode knipperende lampjes rond het stadion branden, hebt u 400m afgelegd.

WERKING VAN DE LOOPBAND

EENVOUDIGE START:

Maak de veiligheidssleutel met de clip vast op uw kledij. Dit is verplicht voor uw veiligheid. Inderdaad, zodra de sleutel uit de console gehaald wordt, valt de loopband onmiddellijk stil.

Na het inbrengen van de veiligheidssleutel, bestaat de makkelijkste manier om te starten erin te drukken op de knop "***START***". Na een aftelling van 3 seconden begint de loopband te draaien aan een snelheid van 1 km/u in het programma ***MANUEL***.
Keuze van de Snelheid :
De snelheid kan op drie verschillende manieren gekozen worden

1) Knoppen « +/- SPEED » van de console; om de snelheid te regelen, druk op "**+/- SPEED**". Elke druk op de knop stelt u in staat om de snelheid te regelen per 0,1 km/u

2) Snelheidsknop aan de rechterhandgreep; dezelfde functie wordt verkregen met de knop « +/- » die zich op de rechterhandgreep bevindt.

3) Knoppen « Directe toegang tot de snelheden »; Dit zijn de 4 verticale knoppen met de vooraf gekozen snelheidswaarden.
Druk om een vooraf gekozen snelheid te kiezen op de knop die overeenkomt met de gekozen snelheid ***4km/u, 8km/u, 12km/u of 16km/u***
U kunt vervolgens uw snelheid fijner afstellen met de knoppen «SPEED +» et «-» van de console of de rechterhandgreep.

Keuze van de helling:
Volg dezelfde logica als voor de regeling van de snelheid, door van de Knoppen « ***+/- INCLINE*** » van de console of de linkerhandgreep gebruik te maken.

Knoppen « Rechtstreekse toegang tot hellingen »:
Dit zijn de 4 verticale knoppen aangeduid met de vooraf gekozen hellingswaarden.

Druk om een voorgeselecteerde helling te kiezen op de knop die overeenkomt met de gekozen helling ***4, 6, 8 of 10***

U kunt vervolgens met de knoppen « ***INCLINE +/-*** » van de console of de linkerhandgreep de helling fijner afstellen.

DE PROGRAMMA'S

Elk vooraf gekozen programma (P1 tot P9) bestaat uit 10 segmenten waarvoor een snelheid of helling bepaald werd. In deze programma's kunnen alleen de duur en de intensiteit ingesteld worden.
Het programma « USER » maakt het mogelijk elk segment via de duur, snelheid en helling afzonderlijk te parametreren.
Het programma HRC voorziet in een selectie van de hartslag en een maximale snelheid die niet overschreden mag worden.

Selectie van de programma's P1 tot P9, USER, HRC:

Schakel de loopband in en selecteer een programma met:

a) « ***+/- SPEED*** » van de console of +/- van de ***instelknop op de rechterhandgreep***
b) « ***+/- INCLINE*** » van de console of +/- van de ***instelknop op de linkerhandgreep***
Het gekozen programma wordt dan op het middelste scherm weergegeven: ***P1 à P9, USER, HRC***
c) bevestig uw keuze met « ***MODE*** »

Parametreren van de programma's P1-P9:
U kunt vervolgens voor elk programma kiezen uit drie intensiteitniveaus « ***L1 à L3*** » (weergave op middelste scherm) door dezelfde logica en dezelfde knoppen als voor de selectie van de programma's te gebruiken.

Bevestig uw keuze met « ***MODE*** »

Keuze van de duur van de oefening:
Vooraleer u kunt trainen per programma, moet u alleen nog de duur instellen.
Gebruik hiervoor dezelfde logica en dezelfde knoppen als voor de selectie van de snelheid.
Naast de totale tijd van de oefening bepaalt u de duur van elk van de 10 segmenten.
Ex. Gekozen totale duur = 30 minuten, duur van elk segment = 3 minuten.
Gekozen totale duur = 60 minuten, duur van elk segment = 6 minuten.
De overgang van een segment op een ander wordt aangegeven met een geluidssignaal.

HANDMATIG programma:

Het programma MANUEL kan worden geselecteerd door op START te drukken nadat u de veiligheidssleutel heeft ingevoerd.

In het programma MANUEL kunt u als doel een bepaalde TIJD instellen.
Doel instellen:
1. Druk op MODE
2. Stel de gewenste tijd in met behulp van de toetsen "+/-" (van 1 tot 99 min).
3. Druk op START om met de training te beginnen. De doeltijd zal beginnen met terugtellen vanaf het moment dat u de training start.
4. Tijdens de training kunt u de snelheid en de instelling van de helling veranderen door op de knoppen "+/-" te drukken.

Programma 5KM « P9 » :

Dit programma neemt u mee op een vooraf bepaald parcours met een afstand van 5 kilometer en een hellingsprofiel. Het programma sopt vanzelf wanneer deze afstand afgelegd is. De parametrering van een doelstelling duur of calorieën kan dus niet in P9. U kunt wel de af te leggen afstand regelen van 1 tot 10 km.

Programma GEBRUIKER « U1 » (USER) :

a) Selecteer het programma gebruiker « ***U1*** » op dezelfde manier als de andere programma's en door de knoppen «+/-» te gebruiken en bevestig met « ***MODE*** ».

b) Voer vervolgens met «+/-» de doelduur van het programma in.

c) Voer de snelheid voor elk segment van het programma één na één in met de knoppen « ***+/- SPEED*** », gevolgd door uw gewenste helling, gekozen met de knoppen ***+/- INCLINE*** ». Bevestig de selectie met « ***MODE*** » en ga over naar het volgende segment tot de 10 segmenten van het programma geparametreerd zijn.
U kunt nu de training beginnen door op «***START***» te drukken.

d) Om wijzigingen aan te brengen aan uw programma GEBRUIKER « ***U1*** », selecteer het zoals beschreven bij punt a) en kies het/de te wijzigen segment(en) «***MODE***». Verander de waarden met + /- en bevestig met « ***MODE*** ». Start uw trainingssessie met « ***START*** »

Programma CARDIO TRAINING « HRC (Heart Rate Controlled):

a) Selecteer het programma « ***HRC*** » zoals hierboven beschreven en bevestig met « ***MODE*** ».

b) Voer uw leeftijd in met de knoppen «+/-» gevolgd door de toets MODE. De console heeft op het rechterscherm een standaardwaarde weer die overeenkomt met 60% van de maximale hartslag* voor de ingevoerde leeftijd.

* Opgelet: dit is slechts een benadering en geen medisch voorschrift. Gelieve een cardioloog te raadplegen om uw persoonlijke waarden te kennen!

c) In deze fase kunt u de gewenste hartslag instellen met de knoppen «+/-» en bevestig met «***MODE***»

d) Voer nu de maximale snelheid in die u niet wilt overschrijden met «+/-» en druk op «***MODE*** » om verder te gaan met het parametreren. Uw loopband zal zo deze snelheid nooit overschrijden, zelfs wanneer uw huidige hartslag onder de doelwaarde ligt gekozen in c).

e) Als laatste stap in de parametrering moet u de gewenste duur van de oefening invoeren met «+/-» en bevestigen met «***MODE*** » gevolgd door « ***START*** » om uw trainingssessie te starten.

Opmerking:

Bij de start van het programma « ***HRC*** », is er altijd een opwarmingsfase van 3 minuten aan 3km/u en bij een hellingsniveau van 5.

Pas na deze fase begint de meting van uw hartslag!

Uw hartslag wordt elke 5 tot 10 seconden gemeten. Indien die onder de doelwaarde ligt, zal de snelheid van de loopband bij elke meting met 0,2km/u toenemen. Na de snelheid te hebben opgedreven met 1km/u zal het programma een hellingsniveau toevoegen om tot de doelhartslag te komen.

Indien uw hartslag de doelwaarde overschrijdt, wordt de snelheid verminderd met 0,4 km/u per meting. Ook de helling zal elke 2km/u een niveau dalen.

Indien de console gedurende 30 seconden geen hartsignaal ontvangt, zal de loopband automatisch stilvallen.

Wij raden u dan het gebruik aan van de hartslagriem om te zorgen voor een betrouwbare stroom van informatie tussen uw hart en de console van de loopband.

RIEM MET HARTSLAGMETER

1. Stukken en onderdelen

Zender

Elastische riem

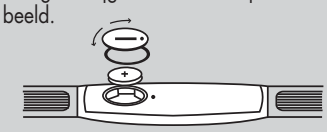
Lithiumbatterij CR2032 van 3V

Afdichting

Batterijdeksel

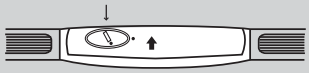
2. Plaatsen van de batterij

- Breng de bijgeleverde batterij CR2032 in zoals hieronder afgebeeld.



- Breng eerst de batterij in, met de + pool naar boven gericht.

- Plaats de afdichting en vervolgens het deksel met de beide kleine puntjes op één lijn. Maak vast met een muntstuk.

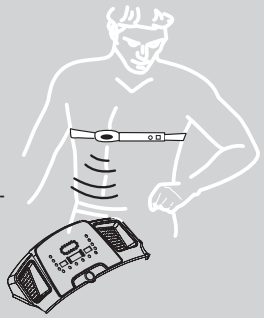


Belangrijk!

Controleer of het deksel goed vast zit (ong. draai) om te vermijden dat er zweet of water binnendringt.

3. Gebruik van de riem

- Bevochtig vooraleer de zender op uw borst te plaatsen beide elektroden met water of een waterachtige gel om te zorgen voor een efficiënt signaal.



- Breng de riem met hartslagmeter aan onder de borst of de borstspieren, vlak boven het borstbeen, met het batterijvak naar binnen gericht.
- Stel de riem zo in dat de zender te allen tijde contact met de huid bewaart. Maak niet te strak vast, om ademhalingsmoeilijkheden te vermijden.
- Indien de hartslagriem losgekomen of verkeerd geplaatst is, loopt u het risico van een verkeerde of onregelmatige lezing. U kunt de goede werking en de juiste plaatsing van de zender tijdens de oefening controleren via het rode knipperlicht. Dit moet op een regelmatige wijze functioneren.

BEREKENING VAN UW BODY MASS INDEX

U kan uw body mass index berekenen en op deze manier uw conditie evalueren en de ontwikkeling ervan in de loop van de tijd.

a) Selecteer de functie ***"body"*** op dezelfde manier als de andere programma's door gebruik te maken van de ***"+/-knoppen"*** en bevestig met ***"MODE"***.

b) Stel uw lengte in (130 - 240 cm) door gebruik te maken van de ***"+/-knoppen"*** en bevestig met ***"MODE"***.

c) Stel uw gewicht in (23 - 180 kg) door gebruik te maken van de ***"+/-knoppen"*** en bevestig met ***"MODE"*** om de berekening te starten.

Classificatie	Body mass index
Slank	< 18,5
Normaal	18.5 - 24.9
Overgewicht	25 – 29.9
Zwaarlijvigheid	≥ 30

FUNCTIE PAUZE:
De loopband kan op elk moment in PAUZE gebracht worden door EENMAAL te drukken op «STOP». Hij zal hervatten met dezelfde programmering dat op het moment van de stillegging door «START» te gebruiken.

FUNCTIE TERUG OP NUL ZETTEN « RESET »:
Langdurig drukken op de knop « RESET » zet de console terug op 0.

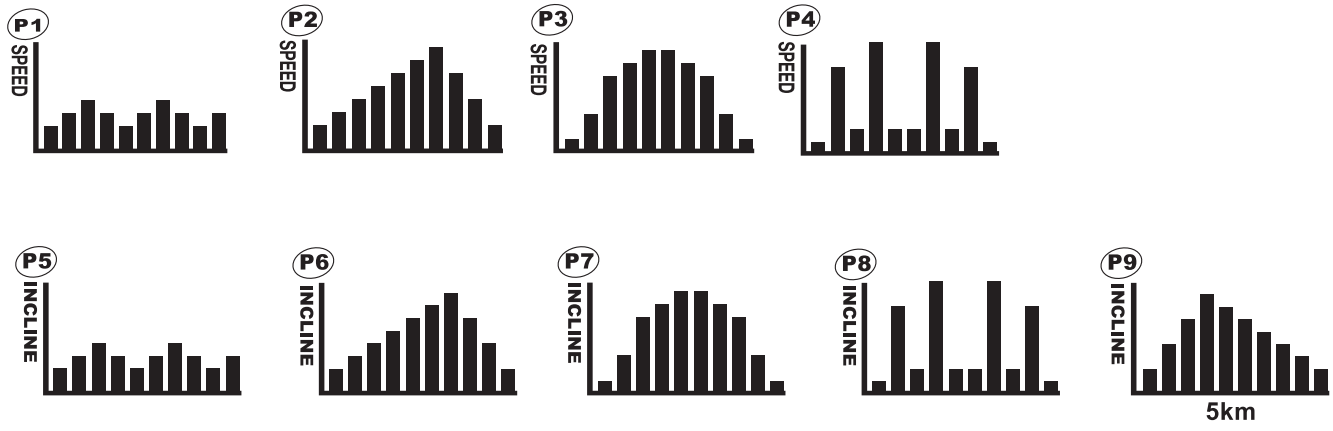
Stop: De console stopt automatisch na 1 minuten inactiviteit van de loopband.

INFORMATIE OVER DE VOORAF GEKOZEN PROGRAMMA'S

De volgende informatie is algemeen en bijgevolg louter indicatief. Gelieve de aanbevelingen aan te passen aan uw persoonlijke behoeften inzake in vorm blijven en plezier.

Uw loopband beschikt over een geheugen met vijf vooraf gekozen trainingsprogramma's. Tijdens het gebruik van een programma, wordt de snelheid van de loopband automatisch gewijzigd.

	Programma snelheid												**Programma helling**														
Programma's	P1			P2			P3			P4			P5			P6			P7			P8			P9(5km)		
Intensiteitniveau	L1	L2	L3	L1	L2	L3	L1	L2	L3	L1	L2	L3	L1	L2	L3	L1	L2	L3	L1	L2	L3	L1	L2	L3	L1	L2	L3
Segment 1	2	4	6	3	5	8	2	4	6	1	4	6	2	3	4	2	3	4	1	2	3	1	2	3	2	3	4
Segment 2	3	5	7	4	6	9	4	6	8	7	10	12	3	4	5	3	4	5	3	4	5	7	8	9	4	5	6
Segment 3	4	6	8	5	7	10	7	9	11	2	5	7	4	5	6	4	5	6	6	7	8	2	2	2	6	7	8
Segment 4	3	5	7	6	8	11	8	10	12	9	12	14	3	4	5	5	6	7	7	8	9	9	10	11	8	9	10
Segment 5	2	4	6	7	9	12	9	11	13	2	5	7	2	3	4	6	7	8	8	9	10	2	3	4	7	8	9
Segment 6	3	5	7	8	10	13	9	11	13	2	5	7	3	4	5	7	8	9	8	9	10	2	3	4	6	7	8
Segment 7	4	6	8	9	11	14	8	10	12	9	12	14	4	5	6	8	9	10	7	8	9	9	10	11	5	6	7
Segment 8	3	5	7	7	9	12	7	9	11	2	5	7	3	4	5	6	7	8	6	7	8	2	2	2	4	5	6
Segment 9	2	4	6	5	7	10	4	6	8	7	10	12	2	3	4	4	5	6	3	4	5	7	8	9	3	4	5
Segment 10	3	5	7	3	5	8	2	4	6	1	4	6	3	4	5	2	3	4	1	2	3	1	2	3	2	3	4



Programma's P1 en P5:
CARDIOTRAINING

Programma's P2 en P6:
GEWICHTSVERLIES

Programma's P3 en P7:
GEWICHTSVERLIES

Programma's P4 en P8:
AFWISSELEND

Programma P9:
CARDIOTRAINING

CARDIO-TRAINING

De cardio-training is van het aërobe type (ontwikkeling in aanwezigheid van zuurstof) en zorgt voor het verbeteren van uw cardiovasculaire mogelijkheden. U zult meer bepaald het geheel aan hart/bloedvaten versterken. De cardio-training brengt de zuurstof van de ingeademde lucht naar de spieren. Het is het hart dat deze zuurstof doorheen het volledige lichaam en meer bepaald naar de werkende spieren verstuurt.

ALGEMEEN PRINCIPE CARDIO-TRAINING

Bent u een beginner, vang dan gedurende enige dagen aan te trainen met een lage weerstand, zonder te forceren en indien nodig met rustpauzes. Verhoog op progressieve wijze het aantal sessies of de duur ervan.

Conditie/Warming-up : Progressieve inspanning vanaf 10 minuten.
Voor een conditietraining of voor een revalidatie, kunt u elke dag trainen gedurende een tiental minuten. Dit oefeningtype is gericht op het stimuleren van uw spieren en gewrichten of kan worden gebruikt voor een warming-up bij een geplande fysieke activiteit.
Kies voor de tonusvergroting van de benen een hogere weerstand en vergroot de oefeningstijd.
Het spreekt voor zich dat u de pedaalweerstand gedurende de hele oefening kunt variëren.

Aëroob lopen voor conditietraining: Gematigde inspanning gedurende een vrij lange tijd (35 min tot 1 uur).
Wanneer u gewicht wilt verliezen, is dit oefeningtype, gecombineerd met een dieet, het enige middel om de hoeveelheid door het organisme verbruikte energie te vergroten. Het heeft hiervoor geen zin te forceren boven deze grenzen. Het is de regelmaat van de training die u in staat stelt betere resultaten te verkrijgen.
Kies een relatief lage weerstand en voer de oefening op uw ritme uit maar gedurende minstens 30 minuten. Deze oefening moet een lichte transpiratie op uw huid geven maar u mag in geen geval buiten adem raken. Het is de duur van de oefening op een langzaam ritme die van uw organisme gaat verlangen te putten uit de energie in de lichaamsvetten, voor zover u minstens driemaal per week gedurende een dertigtal minuten loopt.

Aërobe training voor het uithoudingsvermogen: Aanhoudende inspanning gedurende 20 tot 40 minuten.
Dit trainingstype is gericht op een beduidende versteviging van de hartspier en verbetert het ademhalingsproces.
De pedaalweerstand neemt toe naarmate de ademhaling toeneemt tijdens de oefening. De inspanning wordt meer gedragen dan het werk om in vorm te raken.
Bij het voortschrijden in uw trainingen, gaat u deze inspanning steeds langer volhouden met een beter ritme of met een hogere weerstand.
U kunt minstens drie keer per week trainen voor dit trainingstype.
Trainen op een meer geforceerd tempo (anaërobe training en in het rood trainen) is voorbehouden aan atleten en vereist een aangepaste voorbereiding.
Blijf na elke training enkele minuten rustig wandelen, waarbij u de snelheid en de weerstand vermindert om tot rust te komen en het organisme progressief terug te voeren naar het rustpunt.

DE FASEN VAN EEN LICHAMELIJKE ACTIVITEIT

A Warming-up: progressieve inspanning.

De warming-up is de aan de inspanning voorafgaande fase die het mogelijk maakt in OPTIMALE CONDITIE te komen om de sport aan te vatten. Het is een MANIER OM PEES- EN SPIERPROBLEMEN TE VOORKOMEN. Het behelst twee aspecten: WEKKEN VAN HET SPIERSTELSEL, ALGEMENE WARMING-UP.

1) Het spierstelsel wordt gewekt in een sessie van SPECIFIEKE OEFENINGEN VAN STRETCHING die moet VOORBEREIDEN OP DE INSPANNING: elke spiergroep wordt aangesproken en alle gewrichten worden belast.
2) De algemene warming-up is nuttig om het cardiovasculaire en respiratoire systeem progressief in gang te brengen en zo te zorgen voor een betere irrigatie van de spieren en een beter uithoudingsvermogen. Deze fase moet voldoende lang zijn: 10 min voor een sportactiviteit op laag niveau, 20 min voor een sportactiviteit op wedstrijdniveau. We merken op dat de warming-up langer moet duren: vanaf 55 jaar, 's ochtends.

B Training

De training is de belangrijkste fase van de lichamelijke activiteit. Dankzij een REGELMATIGE training kunt u uw lichamelijke conditie verbeteren.
- Anaërobe inspanning om het uithoudingsvermogen te verbeteren.
- Aërobe inspanning om de weerstand van hart en longen te verbeteren.

C Terugkeer naar rusttoestand

Deze fase komt overeen met het voortzetten van de activiteit bij lagere inspanning en een progressieve terugkeer naar de « rusttoestand ». DE TERUGKEER NAAR DE RUSTTOESTAND garandeert het herstel van de "normale" toestand van het cardiovasculaire stelsel, de bloedstroom en de spieren (om tegenwerkingen te voorkomen zoals de accumulatie van melkzuur, een van de belangrijkste oorzaken van spierpijn, krampen en stijfheid).

D Stretching

De stretching volgt op de rusttoestand, wanneer de spieren nog warm zijn en om de kans op letsels te voorkomen. Stretching na de inspanning: beperkt STIJFHEID te wijten aan de accumulatie van MELKZUUR "stimuleert" de BLOEDSOMLOOP.

ONDERHOUD

UITLIJNING VAN DE LOOPBAND

Zorg ervoor dat de loopband altijd perfect gecentreerd is. Uw loopstijl en een niet vlakke ondergrond kunnen aanleiding geven tot het decentreren van de band. Indien dit gebeurt, moeten de twee schroeven aan de achterkant van de machine gedraaid worden.

1. Druk op "START" om de loopband in te schakelen; vervolgens, verhoog de snelheid tot 5 km/u (3 mph)
2. Ga achteraan de machine staan om na te gaan in welke richting de band afwijkt.
3. Indien de band naar links afwijkt, moet de linkse stelschroef een kwart toer in wijzerzin en de rechtse stelschroef een kwart toer tegen de wijzers van de klok in gedraaid worden.
4. Indien de band naar rechts afwijkt, moet de rechtse stelschroef een kwart toer in wijzerzin en de linkse stelschroef een kwart toer tegen de wijzers van de klok in gedraaid worden.
5. Neem de uitlijning van de band gedurende ongeveer twee minuten waar en herhaal zo nodig de stappen 3, 4 en 5.

Fig. A

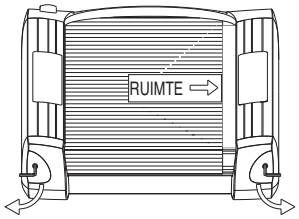
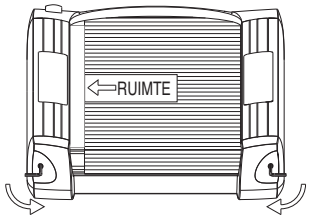
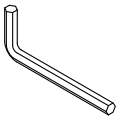


Fig. B





REGELING VAN DE SPANNING VAN DE LOOPBAND

De bandspanning moet bijgestuurd worden van zodra hij begint te schuiven op de rollen. Deze handeling verhoogt de levensduur van de onderdelen van uw machine.

Controleer de spanning van de loopband na 2u gebruik en vervolgens na elke 10u

Wanneer de bandspanning geregeld wordt, moet de band zo slap mogelijk gehouden worden.

1. Druk op de knop "START" om de band in te schakelen; verhoog vervolgens de snelheid tot 5 km/u (3 mijl/u).
2. Draai beide instelschroeven gelijkmatig ongeveer een kwartdraai in wijzerzin.
3. Laat de band vertragen terwijl u de handgreep vasthoudt maar oefen meer gewicht uit op de band dan wanneer u normaal loopt (zoals u zou doen als u een helling afloopt). Indien u de band te fel vertraagt, kan deze schuiven.
4. Indien de band schuift, moet de stelschroef een kwart toer in wijzerzin gedraaid worden. Zo nodig de stappen 2 en 3 herhalen.

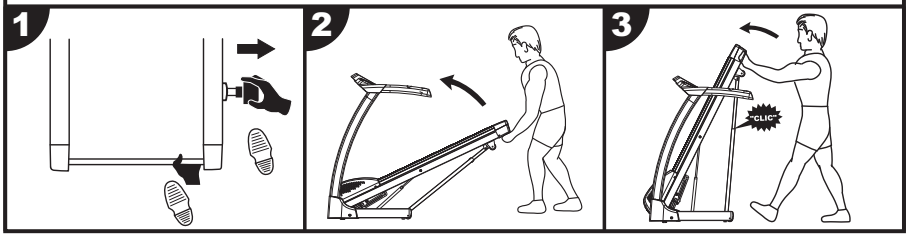
Zorg er altijd voor dat de band niet te veel gespannen wordt.

REINIGING

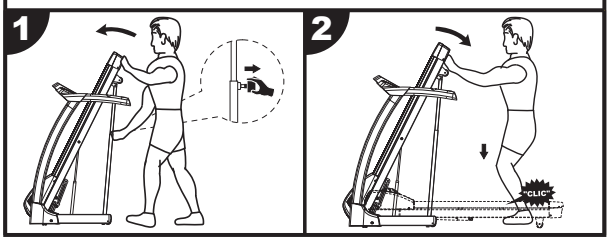
Vooraleer te reinigen, zorg ervoor dat de machine uitgeschakeld is en de stekker uit het stopcontact gehaald is.
Om de machine af te stoffen, wordt een stofzuiger gebruikt en worden alle zichtbare elementen zorgvuldig gereinigd.
Om een laagje vuil te verwijderen, gebruikt u een vochtig doekje.
Dompel geen enkel onderdeel van de machine onder in een vloeistof.

DICHTVOUWEN/OPENVOUWEN

DICHTVOUWEN



OPENVOUWEN



HET INKLAPPEN EN UITKLAPPEN VAN UW LOOPBAND:
LOOPBAND STOPPEN EN UITSCHAKELEN.
Uw loopband weer inklappen :
Tekening 1 : Ga achter de loopband staan, met uw voeten op de grond. Uw linkervoet bevindt zich aan de achterkant van de loopband en uw rechtervoet bevindt zich aan de rechterkant van de loopband. Plaats uw linkerhand onder de loopband en trek met uw rechterhand aan het wieltje om het te ontgrendelen. Het wieltje bevindt zich rechts van de loopband. Til uw loopband een aantal centimeter op terwijl u aan het wieltje blijft trekken. Uw benen zijn gebogen en uw rug is recht.
Tekening 2 : Plaats uw beide handen onder de loopband, uw benen zijn gebogen en uw rug is recht, en u kunt de loopband in zijn geheel optillen.
Tekening 3 : Uw loopband zal in verticale positie geblokkeerd worden terwijl u de 'klik' van de ontgrendeling gehoord hebt. Als uw loopband niet geblokkeerd wordt, laat het dan weer een aantal centimeter zakken en begin de handelingen opnieuw, met uw benen gebogen en uw rug recht.
Uw loopband uitklappen :
Tekening 1 : Duw met uw linkerhand de loopband licht naar voren, houd deze handeling aan terwijl u met uw rechterhand het wieltje ontgrendelt.
Tekening 2 : Plaats uw beide handen onder de loopband, uw loopband kan nu uitgeklapt worden. Laat uw loopband geleidelijk zakken en vergeet hierbij niet uw benen te buigen en uw rug recht te houden.

ONDERHOUD

VERPLAATSING

Opgelet: dit product is zwaar (>87 kg). Verzeker u voor de verplaatsing ervan dat u over de figuur en aangepaste kracht beschikt! Uw loopband is uitgerust met transportwielen voor een gemakkelijke verplaatsing.

Voordat u het toestel verplaatst, controleer of het loopvlak goed vergrendeld is, of de hoofdschakelaar in de stand "0" staat en of de stekker niet in het stopcontact zit.
Til het chassis van de loopband op en verplaats hem naar de gewenste plek.

Controleer voordat de loopband verplaatst of opgeborgen wordt of de linkerzuiger vergrendeld is.

Laat de loopband naar u toe kantelen om het op de transportwielen te plaatsen.

Let erop dat u tijdens het verplaatsen het elektrische snoer van de band niet beschadigt. We raden u aan het rond een laterale verhoging te draaien opdat het op het product rust tijdens het verplaatsen. Blokker eens de band zich op de gewenste plaats bevindt de band met uw voet en laat de band zakken tot het volledig op de grond staat.

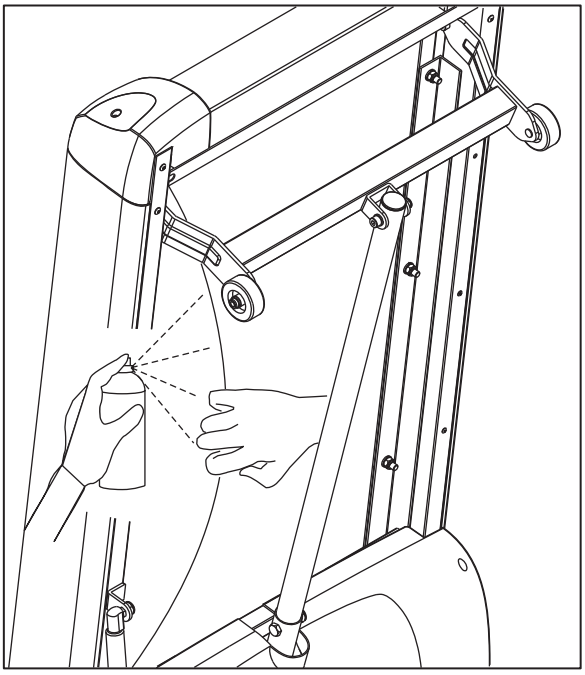
Opgelet, na elke verplaatsing van het product, wordt een horizontale regeling aangeraden vooraleer er gebruik van te maken.

SMERING VAN DE LOOPBAND

Schakel de loopband uit met de hoofdschakelaar en haal de stekker uit het stopcontact.Til het uiteinde van het loopvlak van het toestel voorzichtig op om het in de verticale positie te zetten.

Reiniging:

Scheid met de hand de band van de plank (zie schema hiernaast) en gebruik een droge doek om de onderkant van de band te reinigen terwijl u die handmatig laat draaien. Op die manier, zal heel het oppervlak schoongemaakt worden.



Smering:

Scheid met de hand de band van de plank (zie schema hiernaast). Verstuif aan de onderkant van de band een dunne film siliconen terwijl u de band handmatig laat draaien, tot het hele oppervlak bedekt is.

Een smeerbeurt komt overeen met 5 tot 10 ml silicone. Een te grote hoeveelheid silicone veroorzaakt problemen met de werking van uw product.

Let op:
Breng de silicone niet op het loopvlak aan.
Indien de silicone overloopt aan de zijkanten van de band, veeg die weg om glijden te voorkomen. Houd dit product ver van de ogen en de mond, want het is giftig.
Controleer de smering van de loopband na elke 10 uur.

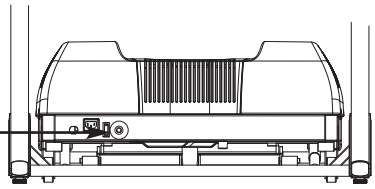
Opmerking:
Het product wordt geleverd met een fles silicone. Voor de daaropvolgende aankopen, wend u tot een producent van silicone in spuitbussen of contacteer uw winkel Decathlon.

Na de verstuiving, plaats de band terug horizontaal en laat hem enkele minuten draaien. Indien de silicone overloopt aan de zijkanten van de band, veeg die weg om glijden te voorkomen.
Indien de randen van de band versleten zijn, controleer dan de uitlijning vóór elk nieuw gebruik (zie pagina 20).
Indien de naden scheuren, het apparaat niet langer gebruiken en contact opnemen met uw Decathlon winkel.

Opmerking:
Voor de geschikte siliconenvloeistof, neem contact op met uw Decathlon winkel.

DIAGNOSE VAN DE PROBLEMEN MET FOUTCODES

PROBLEEM: Mijn product schakelt niet in



1 - Controleer of de hoofdschakelaar wel degelijk in de stand 1 staat
2 - Controleer of de voedingskabel goed aangesloten is aan de 2 uiteinden (loopband en stopcontact).
3 - Controleer of het stopcontact correct werkt (laat een lamp branden).
4 - Controleer en druk op de schakelaar van de band indien die uitgeschakeld is
5 - Indien alles in orde is maar het probleem aanhoudt, neem contact op met uw winkel.

PROBLEEM: Mijn product schakelt in, maar de band draait niet

1 - Controleer of de veiligheidssleutel op zijn plaats zit op de console.
2 - Gebruikt u de toets « START » om op te starten?
3 - Indien alles in orde is maar het probleem aanhoudt, neem contact op met uw winkel.

PROBLEEM: De snelheid van de loopband is niet constant

1 - Gebruikt u een verlengsnoer (zo ja, neem het verlengsnoer weg) en probeer opnieuw.
2 - Controleer of de voedingskabel goed aangesloten is aan de 2 uiteinden (loopband en stopcontact)
3 - Controleer of uw band niet te strak of te weinig gespannen is (zie handleiding pagina 85)
4 - Controleer of de band altijd gesmeerd is (zie handleiding pagina 86)
5 - Indien alles in orde is maar het probleem aanhoudt, neem contact op met uw winkel.

PROBLEEM: Mijn product maakt lawaai

1 – Controleer of uw band goed gecentreerd is (zie handleiding pagina 85)
2 – Controleer of uw band goed gespannen is (zie handleiding pagina 85)
3 – Controleer of de binnenkant van de band goed schoon is (zie handleiding pagina 86)
4 - Indien alles in orde is maar het probleem aanhoudt, neem contact op met uw winkel.

PROBLEEM: Mijn product geeft E1 weer

1. Wanneer E1 verschijnt op de console, de veiligheidssleutel wegnemen en terugplaatsen om de loopband weer te starten.
2. Indien de foutcode E1 blijft verschijnen, onderbreek de elektrische voeding en schakel het product gedurende 30 seconden uit. Schakel het product weer in en herstel de elektrische voeding.
3. Indien de foutcode E1 nog altijd verschijnt na de terugstelling, controleer alle elektrische aansluitingen (voedingskabel en stekker + voedingskabel en loopband). Indien alle aansluitingen in orde zijn en de foutcode E1 blijft verschijnen, contacteer uw winkel.

PROBLEEM: Mijn product geeft E4 weer

Tijdens het programma BODY MASS, werd het hartritme gedurende een volle 25 seconden niet gemeten.
Verwijder de veiligheidssleutel, plaats hem terug en herstart het programma BODY MASS.

Indien de foutcode E4 aanwezig blijft, controleer dan het correcte gebruik in het hoofdstuk Problemen betreffende de hartslagmeter.

Contacteer indien de foutcode E4 nog altijd aanwezig is uw winkel.

PROBLEEM: Mijn product geeft E6/E7 weer

1. Verwijder de veiligheidssleutel wegnemen en terugplaatsen om de loopband weer te starten.
2. Indien de foutcode E6/E7 blijft verschijnen, onderbreek de elektrische voeding en schakel het product gedurende 30 seconden uit. Schakel het product daarna weer in en herstel de elektrische voeding.
3. Indien de foutcode E6/E7 aanwezig blijft, volg de onderstaande procedure om de hellingswaarden opnieuw te initialiseren;

Wanneer de helling gestopt is in een positie lager dan de gemiddelde hellingsgraad: druk gelijktijdig en blijvend op de knop mode en op de knop **+** van de helling. Het product komt omhoog. Laat de knoppen los wanneer de helling de gemiddelde helling overschrijdt.

Wanneer de helling gestopt wordt in een positie hoger dan de gemiddelde hellingsgraad: druk gelijktijdig en blijvend op de knop mode en de knop **+** van de helling. Het product komt omlaag. Laat de knoppen los wanneer de helling de gemiddelde helling overschrijdt.

Opmerkingen : Indien u de helling van het product niet wijzigt door gelijktijdig te drukken op de voornoemde knoppen, contacteer uw winkel.

Tot slot, onderbreek de elektrische voeding en schakel het product gedurende 30 seconden uit. Schakel het dan opnieuw in en herstel de elektrische voeding. Het bericht E6/E7 moet verdwijnen.

4. Indien de foutcode E6/E7 nog altijd aanwezig is, contacteer uw winkel.

OPLOSSING VAN DE PROBLEMEN MET DE HARTSLAGMETER

Ga de afwezigheid na van interferentiebronnen in de ruimte waarin u traint. We denken hierbij aan TL lampen, computers of apparaten uitgerust met een krachtige motor. Deze elementen kunnen immers een onregelmatige aflezing van de hartslag veroorzaken.

HARTSLAGSENSOREN VAN DE HANDGREPEN

Het aflezen kan ook onregelmatig zijn in de volgende omstandigheden:

• U houdt de hartslagsensoren te stevig vast. Probeer ze wat losser vast te houden.

• Diepe inademing tijdens de oefening

• Ringen die de vingers samenhouden.

• Droge of koude handen. Probeer de handpalmen te bevochtigen door ze tegen elkaar te wrijven om ze te verwarmen.

• Personen die lijden aan een ernstige hartstoornis.

• Personen die lijden aan aderverkalking of problemen met de perifere bloedsomloop.

• Personen met een bijzonder dikke huid aan de handpalmen, waar de hartslag gemeten wordt.

RIEM MET HARTSLAGMETER

PROBLEEM: er wordt niets afgelezen van de hartslagmeter.

- Indien u gebruik maakt van de hartslagriem, kan het gebeuren dat het contact tussen de elektroden en de huid niet volstaat. Bevochtig opnieuw de elektroden met water.
- De hartslagriem is niet goed gepositioneerd. Plaats de hartslagriem correct. Het kan noodzakelijk zijn hierbij een aantal pogingen om op te starten en de hartslagriem te plaatsen te ondernemen.
- Controleer of de afstand tussen de hartslagriem en de terminal niet groter is dan de aanbevolen afstand (ongeveer 1 meter).

De batterij van de hartslagmeter is mogelijk leeg. Ga naar uw Decathlon winkel of naar een juwelier om het te laten vervangen.

PROBLEEM: onregelmatige of niet coherente aflezing.

- Droge of niet goed geplaatste elektroden. Voor een perfecte werking, moeten de rubberen elektroden vochtig zijn. Probeer ze wat meer te bevochtigen en span de borstriem weer aan.

Indien de aanwijzingen hierboven niet nuttig zijn om het probleem weg te nemen, gebruik het product dan niet langer en onderbreek de elektrische voeding.

Neem contact op met een Decathlon winkel voor assistentie.

HANDELSGARANTIE

DOMYOS garandeert voor dit product, in normale gebruiksomstandigheden, gedurende 5 jaar voor het frame en 2 jaar voor de slijtbare onderdelen en het arbeidsloon vanaf de aankoopdatum (datum op het kasticket geldt als bewijs). Deze garantie is alleen van toepassing op de eerste koper.

De verplichting van DOMYOS uit hoofde van deze garantie beperkt zich tot de vervanging of de reparatie van het product, naar believen van DOMYOS.

Alle producten waarop de garantie van toepassing is, dienen in ontvangst te worden genomen door DOMYOS in een van de officieel erkende centra (1 DECATHLON winkel), ongefrankeerd en voorzien van het geldige aankoopbewijs.

Deze garantie geldt niet in geval van:
• Schade veroorzaakt tijdens het transport
• Onjuist gebruik of abnormaal gebruik
• Slechte montage
• Slecht onderhoud
• Reparaties die zijn uitgevoerd door technici die niet officieel erkend zijn door DOMYOS
• Gebruik voor handelsdoeleinden van het betreffende product

Deze handelsgarantie vormt geen uitsluitsel voor de wettelijk geldende garantie van het betreffende land / de betreffende provincie

OXYLANE - 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France